



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

Janeiro de 2024

Dia 2 3ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 17 4ª	Sopa: Juliana Prato: Bifanas estufadas com arroz e legumes salteados Sobremesa: Banana
Dia 3 4ª	Sopa: Canja Prato: Carne assada com puré de batata e salada de tomate e Oregão Sobremesa: Banana	Dia 18 5ª	Sopa: Alface Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera
Dia 4 5ª	Sopa: Brócolos Prato: Massa á lavrador (feijão, cenoura, couve e tomate) Sobremesa: Pera	Dia 19 6ª	Sopa: Couve-flor Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Arroz doce
Dia 5 6ª	Sopa Caldo verde Prato: Pescada cozida com batatas brócolos Sobremesa: Salada de fruta	Dia 22 2ª	Sopa: Agrião Prato: Pato escondido com milho Sobremesa: Maça
Dia 8 2ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Esparguete á bolonhesa com cenoura ralada Sobremesa: Maça	Dia 23 3ª	Sopa: Espinafres Prato: Massada de peixe e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 9 3ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Medalhões de pescada no forno com legumes Sobremesa: Fruta da época	Dia 24 4ª	Sopa: Creme de alhos francês Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Banana
Dia 10 4ª	Sopa: Agrião Prato: Frango guisado com arroz de cenoura e salada Alface Sobremesa: Banana	Dia 25 5ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Salteado de legumes, grão-de-bico com ovos mexidos Sobremesa: Pera
Dia 11 5ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Pera	Dia 26 6ª	Sopa: Nabiças Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e salada mista Sobremesa: Salada frutas
Dia 12 6ª	Sopa: Nabiças Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Gelatina	Dia 29 2ª	Sopa: Creme de cenouras Prato: Massa com carne picada e cenoura ralada Sobremesa: Maça
Dia 15 2ª	Sopa: Couve lombarda Prato: Massa a salsicheiro e salada mista Sobremesa: Maça	Dia 30 3ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Feijão-frade com atum e ovos e salada de alface Sobremesa: Pera
Dia 16 3ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Salada russa com atum e ovos Sobremesa: Fruta da época	Dia 31 4ª	Sopa: Caldo verde Prato: Frango assado com massa e salada de tomate com orégãos Sobremesa: Banana

Lanche - Pré-Escolar

2ª Feira Leite Pão com manteiga	3ª Feira Leite Pão com fiambre	4ª Feira Iogurte Pão com doce	5ª Feira Leite Pão com queijo	6ª Feira Leite Pão com manteiga
--	---	--	--	--

Lanche - ATL

2ª Feira Leite Pão com manteiga	3ª Feira Fruta Pão com fiambre	4ª Feira Iogurte Pão com doce	5ª Feira Fruta Pão com queijo	6ª Feira Leite Pão com manteiga
--	---	--	--	--